PANICO

ATTACCO DI ANSIA NON-SPECIFICA

Felice Perussia

Professore di Psicologia Generale
Università di Torino

SCHEDA MINIMA IN 3 MINUTI

ABSTRACT INTRODUTTIVO DI DIVULGAZIONE SCIENTIFICA
PER QUALSIASI PROBLEMA : RIVOLGERSI A PROFESSIONISTI QUALIFICATI

Servizi Culturali di PSICOTECNICA - Milano

PANICO

- Panico è dal greco *panikos* [πανίκοσ]: legato a Pan, spirito o divinità dei boschi che può pervadere all'improvviso i sentimenti di coloro ai quali si manifesta
- Indica uno stato di intenso sgomento, paura o angoscia, che arriva all'improvviso

PANICO

- ✓ L'attacco di panico, o attacco imprevisto di ansia a-specifica, non sembra provocato da una causa chiaramente identificabile
- ✓ Nella maggior parte dei casi: dura pochi minuti ed è un episodio relativamente isolato

feliceperussia.it © 2013

PANICO

- I sintomi caratteristici, spesso intensi e che paiono montare come un'onda, possono essere: palpitazioni cardiache, vampate di calore o di gelo, nausea, modificazione del respiro, vertigini, formicolio agli arti, senso di morte incombente, di confusione, di perdita del controllo di sé
- Viene percepito come qualcosa che si subisce passivamente, senza poterci fare nulla, come se un evento terribile stesse accadendo o stesse per accadere

PANICO

- Nel momento in cui prova l'accesso di ansia, la persona vuole scappare dal contesto in cui l'attacco si è presentato, mentre cerca aiuto o un pronto soccorso d'emergenza
- L'attacco di panico vero e proprio se ne va così come è venuto, spesso lasciando prostrata e disorientata la persona

PANICO

- Dopo un attacco panico, la persona vive spesso una forma di ansia anticipatoria (detta anche paura della paura), nel senso che rimane all'erta, nella preoccupazione di subire altre esperienze del genere, senza poterle prevedere né controllare
- In alcuni casi: l'attacco di panico avviene come risposta connessa ad una fobia specifica, quando non ci si può sottrarre allo stimolo scatenante (ad esempio: restare chiusi in ascensore per chi soffre di claustrofobia)

PANICO

- Se l'attacco ansioso si ripete più volte, allora si parla di vero e proprio disturbo panico strutturato

- Il termine si usa anche con riferimento al *panico collettivo*, inteso come una reazione scomposta di terrore che coinvolge un'intera folla, all'improvviso e come per contagio

PANICO

- Attacchi di panico relativamente sistematici si presentano in un 2% della popolazione, specie nelle aree urbane, più spesso tra le donne

- I casi singoli o isolati di attacco di ansia sono invece assai più frequenti, tanto da poter essere considerati come relativamente normali, una volta nella vita

PANICO

- ✓ **Gli attacchi di panico possono essere contenuti con opportune tecniche di affrontamento;**
- ✓ **mentre per superare il vero e proprio disturbo di panico può essere necessario l'intervento sistematico e complesso di uno psicologo competente**

SCHEDA MINIMA IN 3 MINUTI

ABSTRACT DI PRIMO INQUADRAMENTO SCIENTIFICO

PER QUALSIASI PROBLEMA: RIVOLGERSI A PROFESSIONISTI QUALIFICATI

Felice Perussia

Professore di Psicologia Generale
Università di Torino

Servizi Culturali di
PSICOTECNICA - Milano

© 2013